Jésus
Eucharistie

J'adore

7 visites au Saint-Sacrement pour entrer dans l'adoration

Édition février 2012
© Paroisse de la Trinité
Place d'Estienne d'Orves 75009 Paris
01 48 74 12 77
contact@latriniteparis.com

Sous la direction de Marie-Valentine Maistre

Graphisme : Bénédicte Legendre

Rédaction : Marine Bothier,
Pauline de Chatillon, Alexandre Franck,
Carole de Gaulle, Monique Lambert,
Sophie Michon, Françoise Néel,
Magali Rémusat, Blandine

Crédits photo : Gwendoline Tiberghien,
Fraternités Monastique de Jérusalem, Montréal

Sommaire

Vocabulaire ..... Page 4

Conseils pratiques ..... Page 6

Comment adorer ? ..... Page 8

1re visite au Saint-Sacrement :
Adorer Jésus avec Marie, porte du Ciel ..... Page 10

2e visite au Saint-Sacrement :
Adorer Jésus Eucharistie ..... Page 12

3e visite au Saint-Sacrement :
Adorer Jésus Crucifié ..... Page 14

4e visite au Saint-Sacrement :
Adorer Jésus Miséricordieux ..... Page 16

5e visite au Saint-Sacrement :
Adorer Jésus, Fils du Père dans l'Esprit ..... Page 18

6e visite au Saint-Sacrement :
Adorer Jésus pour vivre en Sa présence ..... Page 20

7e visite au Saint-Sacrement :
Adorer Jésus pour le monde ..... Page 22

Chers amis,

Vous cherchez à progresser dans l'adoration de Jésus-Eucharistie exposé ? Ce livret vous propose une sorte de « mode d'emploi » pour cette prière recommandée par l'Église, ainsi que sept « visites guidées » au Saint-Sacrement.

Chacune est centrée sur un des aspects de ce culte eucharistique qui anticipe, prolonge et intensifie celui qui est rendu à la Messe. Une méditation, une prière, une résolution, un mot pour les enfants…

Nous espérons que vous y trouverez de quoi faire votre miel spirituel et accompagner votre démarche croyante.

Adorer, c'est « la première attitude de l'homme qui se reconnaît créature devant son Créateur, elle exalte la grandeur du Seigneur qui nous a faits et la toute puissance du Sauveur qui nous libère du mal. » (Catéchisme de l'Église Catholique). C'est aussi notre vocation ultime, elle sera notre bonheur au ciel. Exerçons-nous donc dès à présent à répondre d'un amour fidèle à ce Dieu adorable qui se donne et qui nous donne à nos frères !

Car, Benoît XVI nous le rappelle, *« le Corps et le Sang du Christ nous sont donnés afin que, nous-mêmes, nous soyons transformés à notre tour. Nous-mêmes, nous devons devenir Corps du Christ… L'adoration devient ainsi union. Dieu n'est plus seulement en face de nous, comme le Totalement autre. Il est au-dedans de nous, et nous sommes en Lui. Sa dynamique nous pénètre et, à partir de nous, elle veut se propager aux autres et s'étendre au monde entier, pour que son amour devienne réellement la mesure dominante du monde. »*

Adorons-Le !

Père Emmanuel Dumont, Curé

Vocabulaire

Quelques clés pour comprendre l'Adoration eucharistique

L'ADORATION EUCHARISTIQUE en dehors de la Messe prolonge et intensifie ce qui est réalisé durant la Célébration liturgique elle-même. C'est dans l'adoration que peut mieux se vivre un accueil vrai et profond de la Présence réelle du Seigneur Jésus.

L'EUCHARISTIE est l'action de grâces (du grec eucharistein) dans laquelle le Christ s'offre tout entier à son Père pour le salut du monde. C'est le sacrement de l'amour, le don que Jésus-Christ fait de lui-même, nous révélant l'amour infini de Dieu pour tout homme. Dans cet admirable Sacrement se manifeste l'amour le « plus grand », celui qui pousse « à donner sa vie pour ses amis » (Jn 15, 13) (Benoît XVI, Sacramentum Caritatis, 1). L'Eucharistie est réellement *« le mystère qui résume toutes les merveilles accomplies par Dieu pour notre salut. »* nous dit Saint Thomas d'Aquin.

L'expression **LE SAINT-SACREMENT** désigne les Saintes Espèces : le pain et le vin devenus le Corps et le Sang du Christ au cours de la Célébration eucharistique et que les fidèles reçoivent en eux-mêmes en communiant. Le Christ se rend ainsi réellement présent parmi nous mais de manière voilée, sous les apparences du pain et du vin. Il voile sa gloire infinie pour nous laisser libres d'aller à Lui dans la foi, sans être éblouis par le surcroît de sa gloire que nos yeux ne peuvent encore contempler pleinement.

Ainsi, **L'ADORATION EUCHARISTIQUE** est une façon de témoigner notre amour pour Jésus qui nous aime au point de ne jamais vouloir nous quitter. Il demeure avec nous, jour et nuit, au Saint-Sacrement comme Il nous l'a promis : « Voici que je suis avec vous pour toujours jusqu'à la fin du monde. » (Mt 28, 20).

On peut aussi bien prier devant le tabernacle que devant l'ostensoir. Dans le tabernacle, Jésus repose comme il le fait en nous quand nous venons de communier, de façon cachée. Dans l'ostensoir, Jésus s'expose à notre regard de façon visible. Il désire nous irradier de son amour afin que nous rayonnions à notre tour de sa présence au cœur de notre monde.

Dans **L'OSTENSOIR**, le Saint-Sacrement est sorti du tabernacle pour être exposé à l'adoration des fidèles. Le centre de l'ostensoir est un disque doré en forme de soleil d'où jaillissent des rayons de lumière. Il évoque la Gloire de Dieu. C'est le Cœur Sacré de Jésus livré pour nous et qui nous est offert.

LE TABERNACLE est le lieu dans les églises où l'on conserve le Saint-Sacrement. Du latin tabernaculum qui signifie « tente », il rappelle la « Tente de la Rencontre » où le Seigneur rencontrait son peuple sur le Mont Sinaï en la personne de Moïse. Il est aujourd'hui le lieu de « campement » du Christ eucharistique au milieu de nous. Le Christ est vraiment présent dans cette Réserve. Une lampe manifeste cette présence.

« Il est vivant, Il veut
que nous lui parlions,
Il nous parlera.

Et ce colloque, qui
s'établit entre l'âme
et notre Seigneur,
c'est la vraie méditation
eucharistique,
c'est l'adoration.

Heureuse l'âme qui
sait trouver Jésus
en l'Eucharistie,
et en l'Eucharistie
toutes choses. »

Saint Pierre-Julien Eymard

Conseils pratiques

« Le Père cherche des adorateurs qui adorent en esprit et en vérité. » Jn 4, 23

Aimer, avant toute chose !

« Commencez toutes vos adorations par un acte d'amour, et vous ouvrirez délicieusement votre âme à Son action divine. C'est parce que vous commencez par vous-mêmes que vous vous arrêtez en chemin ; ou bien, si vous commencez par quelque autre vertu que l'amour, vous faites fausse route. L'amour est la seule porte du cœur… Tant que nous n'aurons pas pour Notre Seigneur au Très Saint-Sacrement un amour de passion, nous n'aurons rien fait. » Saint Pierre-Julien Eymard.

Quelle position ?

Puisque le Seigneur ressuscité se présente dans son Corps, nous devons répondre avec notre âme et notre corps. Les trois attitudes fondamentales du corps sont importantes : la position assise, la station debout, la position à genoux. L'écoute recueillie et détendue de la Parole de Dieu **dans la position assise** fait aussi bien partie de la liturgie que la station debout comme expression de la disponibilité à Dieu. **La station debout** est, de plus, l'expression de la victoire du Christ ressuscité. Enfin, **la position à genoux** est aussi essentielle. Elle est le geste incarné d'adoration dans laquelle nous restons debout, prêts et disponibles, mais dans laquelle nous nous inclinons en même temps devant la grandeur du Dieu vivant.

Méditer avec le coeur

Évitons de lire les pages de l'Écriture les unes après les autres sans nous arrêter véritablement sur l'une d'elles. Évitons de prononcer des prières seulement avec les lèvres sans nous arrêter sur les paroles que nous disons.
Entrons profondément dans la prière du cœur.
Choisissons un verset de psaume ou une phrase de l'Évangile, une petite prière simple et répétons-la avec le cœur, doucement, continuellement jusqu'à ce qu'elle devienne notre prière, notre cri, notre supplication. Par exemple : « Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur », « Mon Père, je m'abandonne à Toi », « Jésus, je T'aime », « Tu es mon Berger », « Jésus doux et humble de cœur, rend mon cœur semble au Tien » ou tout simplement « Jésus, Jésus, Jésus… »
N'ayons pas peur du silence et de la pauvreté de notre prière.

« Allez à Notre-Seigneur comme vous êtes ; ayez une méditation naturelle. Épuisez votre propre fond de piété et d'amour avant de vous servir de livres ; aimez le livre inépuisable de l'humilité d'amour. Qu'un livre pieux vous accompagne pour vous remettre en bonne voie quand l'esprit s'égare ou quand vos sens s'assoupissent, c'est très bien : mais rappelez-vous que notre bon Maître préfère la pauvreté de notre cœur aux plus sublimes pensées et affections empruntées aux autres. » Saint Pierre-Julien Eymard.

Mon coeur est sec

« Vous êtes dans l'aridité, glorifiez la grâce de Dieu, sans laquelle vous ne pouvez rien ; ouvrez alors votre âme vers le ciel, comme la fleur ouvre son calice au lever du soleil pour recevoir la rosée bienfaisante. Mais vous êtes dans l'état de tentation et de tristesse ; tout se révolte en vous ; tout vous porte à quitter l'adoration sous prétexte que vous offensez Dieu, que vous le déshonorez plus que vous ne le servez ; n'écoutez pas cette spécieuse tentation, c'est l'adoration du combat, de la fidélité à Jésus contre vous-même. Non, non, vous ne lui déplaisez pas ; vous réjouissez votre Maître qui vous regarde. Il attend de nous l'hommage de la persévérance jusqu'à la dernière minute du temps que nous devions lui consacrer. Saint Pierre-Julien Eymard.

Dans les distractions

J'ai du mal à rentrer ou à rester dans le silence intérieur. Je peux alors utiliser les paroles de prières que je connais. La prière du **chapelet**, le **Notre Père**, la **prière de Jésus** : « Seigneur Jésus-Christ, Fils du Dieu vivant, prend pitié de moi, pécheur », ou des **actes d'adoration** : « j'ai soif de Toi, Seigneur », ou « Seigneur, je T'aime », « Seigneur, je T'adore », ou « Tu es mon tout ».

Quand mes yeux sont lourds

« Je devrais me désoler de dormir pendant les oraisons et mes actions de grâces ; eh bien, je ne me désole pas… Je pense que les petits enfants plaisent autant à leurs parents lorsqu'ils dorment que lorsqu'ils sont éveillés. » Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus.

Je ne ressens plus rien !

Dans l'adoration de Dieu, ce qui compte n'est pas ce que l'on ressent, mais Celui que l'on rencontre et ce qu'on Lui donne. L'amour ne cherche pas son intérêt, mais l'intérêt du bien-aimé. On ne va adorer, ni pour soi, ni pour ressentir quelque chose. On va adorer pour Dieu, parce qu'il est notre Dieu et qu'il mérite notre adoration. Adorer est un « doux devoir » nous dit Paul VI ; c'est le premier commandement : « C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras et à lui seul tu rendras un culte. » (Mt 4, 10).

Debout avec Marie

« Faisons passer nos prières par les mains de la Sainte Vierge, elle les embaumera. Nos prières présentées par Marie ont un tout autre mérite, parce qu'elle est la seule créature qui n'ait jamais offensé le bon Dieu. Tout ce que le Fils demande au Père lui est accordé ; tout ce que la Mère demande au Fils lui est accordé. » « Imitons notre bonne Mère, cet amour de Dieu si ardent… Imitons Marie, elle nous accompagnera au ciel. » « Dans les tentations, ne cessons pas de recourir à elle ; elle est terrible au démon ; invoquons-la par son Cœur Immaculé. » Saint curé d'Ars.

Pour les enfants

Je n'arrive pas à rester tranquille, je m'agite dans tous les sens, je m'ennuie. Je rêvasse et plein d'idées me traversent la tête. Je pense tout le temps à la même chose qui me rend triste ou impatient ou inquiet.
Jésus le voit et le comprend. Il m'aime. Je reprends le temps de respirer calmement, de faire silence intérieurement, de fixer mon regard sur Jésus. Je peux lui dire ce que j'ai dans la tête et le cœur. Je prends le temps d'accueillir l'amour, la paix que Jésus veut me donner. Je prends conscience de Sa présence dans mon cœur. Je lui redis paisiblement : **« Tu es là, Seigneur, et moi je suis là pour Toi, pour T'adorer. »**

Comment adorer ?

Prenons conscience que c'est le Seigneur qui nous appelle et nous attire. Son désir est de nous donner son amour et de nous habiter par sa présence : « Venez et voyez » nous dit-il. Il se réjouit tant de nous voir venir à Lui. Répondons à son appel et laissons-nous aimer ! Laissons sa lumière pénétrer et nous brûler de charité. « **Sur vous se lèvera le Soleil de justice avec la guérison dans ses rayons**. » Malachie 3, 20

Je me mets en sa présence

Il est là ! disait le saint curé d'Ars. Merveille ! Dieu nous attend et se réjouit de nous voir. Faisons silence et plaçons-nous sous son regard. Lentement, faisons le signe de la croix en réalisant la présence du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Murmurons au Christ : « Seigneur, je sais que Tu es là, devant moi, je crois en Toi, Tu es caché pour moi dans l'hostie mais je viens Te dire mon amour, Te présenter ma vie, ma journée, tous mes soucis. Merci d'être là. »

Je demande la grâce de l'Esprit-Saint

Tout seul, nous sommes démunis. Mais l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse ; car nous ne savons que demander pour prier comme il faut. L'Esprit lui-même intercède pour nous en des gémissements ineffables (Rm 8, 26).

Tournons-nous vers Lui, l'hôte de notre âme, plus intime à nous-mêmes que nous-mêmes. Demandons-Lui la grâce de bien profiter de ce temps d'adoration. Fais-nous connaître le Père, révèle-nous le Fils et Toi, leur commun Esprit, fais-nous toujours croire en Toi. Révèle-nous les merveilles de Dieu pour chacun de nous.

Je me tourne vers le Christ

Le Christ nous dit : Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau et moi je vous soulagerai. (Mt 11, 28-30). Si quelque chose nous pèse ou occupe notre esprit, confions-le-Lui et ayons confiance : si nous nous occupons de Jésus, Lui s'occupera de nos affaires.

Contemplons-le qui fixe sur chacun de nous son regard en nous aimant (cf. Mc 10, 21). Osons croire qu'Il nous aime réellement, avec toutes nos fragilités, au-delà de notre péché. Exposons-nous à son regard bienveillant, Lui qui veut nous relever en nous communiquant son amour.

Je termine par un signe de croix pour imprimer en moi la Sainte Trinité

« Il faut faire un signe de croix avec un grand respect. On commence par la tête : c'est la création, le Père ; en suite le cœur : c'est l'amour, la vie, le Fils ; enfin les épaules : c'est la force, l'Esprit-Saint. Chacun de nous est en fait en forme de croix.» Saint curé d'Ars.

J'entre dans le silence de la contemplation

Je l'avise et Il m'avise dit un paysan au curé d'Ars. Arrêtons-nous et contemplons le Christ, dans le silence intérieur.

Regardons Jésus dans son humanité. Que fait-il ? Que dit-il ? N'hésitons-pas à recourir à la Parole de Dieu. Choisissons un passage qui particulièrement nous parle, nous donne de contempler et découvrir le Christ. Nous pouvons imaginer la scène et entrer dedans. Nous pouvons aussi manduquer certains versets, les répéter silencieusement jusqu'à les comprendre avec le cœur.
La Parole de Dieu est vivante, elle nous conduit jusqu'au Christ qui est là présent devant nous. Elle nous pacifie et nous fait tout attendre de Dieu. Laissons-nous travailler par elle.

Je rends grâce en offrant ma vie

Devant le Saint Sacrement, nous sommes plongés dans le mystère du Christ qui offre toute sa vie pour le monde. Remercions-Le du fond du cœur pour ce qu'Il a accompli pour nous les hommes, pour ce qu'Il nous a donné pendant ce temps de prière. Et rendons-Lui amour pour amour, Lui qui sur la croix s'écrie : J'ai soif ! Aimons-Le de tout notre cœur, de toute notre âme et de toute notre force (Lc 10, 27).

Comment rendrai-je tout le bien qu'Il m'a fait ? (Ps 115). « Seigneur, tu m'as tout donné, reçois ma vie en retour. Je t'offre mes joies, mes peines, mes soucis, les êtres qui me sont chers et les autres… Prends la première place dans ma vie. » Jésus, doux et humble de cœur, rends mon cœur semblable au tien.

J'intercède pour le monde

Lorsque nous adorons Jésus, qui intercède pour nous, nous devenons à notre tour des intercesseurs, et dans notre cœur monte spontanément une prière pour ceux qui nous entourent, qui vivent des épreuves, ou qui sont loin de Dieu, parfois prisonniers du péché.

L'Eucharistie, l'adoration, nourrissent notre faim de Dieu, notre faim du Royaume, et nous envoient toujours dans le monde pour servir en sa présence, pour construire le Royaume, là où nous vivons, là où nous travaillons.

« Plus quelqu'un est entré profondément en Dieu, plus il doit aussi en sortir, c'est-à-dire aller dans le monde pour y porter la vie divine. » Edith Stein.

Adorer Jésus avec Marie, Porte du Ciel

1re visite au Saint-Sacrement

« Mon âme exalte le Seigneur, mon esprit exulte en Dieu mon sauveur. Il s'est penché sur son humble servante ; désormais tous les âges me diront bienheureuse. » Lc 1, 46-48

Méditation

En voyant le visage de Marie, nous pouvons voir, plus que par d'autres moyens, la beauté de Dieu, sa bonté, sa miséricorde. Nous pouvons réellement percevoir la lumière divine sur ce visage. » Benoît XVI.

Cette lumière divine resplendit en Marie car elle aime son Dieu d'un amour parfait, de tout son Cœur Immaculé. Fille du Père, Mère du Fils, Épouse du Saint Esprit, Marie, toute donnée à Dieu, a consacré sa vie sur terre à contempler son Fils et son Seigneur, elle continue de Le contempler au ciel et ne cherche qu'une chose, orienter le regard de chacun de ses enfants vers son regard à Lui. Jésus, le fruit de ton sein, qui est présent devant moi, est béni ! C'est en Marie que Jésus a pris chair, c'est en son sein et avec elle que nous pouvons Le chercher, L'adorer et puiser en Lui le sens de notre existence, la source de notre vie.

Depuis l'Annonciation, où les yeux de son Cœur Immaculé ont contemplé le Christ, Marie adore Jésus, d'un regard tendre et émerveillé à la crèche, interrogatif en Le retrouvant au temple, pénétrant à Cana, douloureux au pied de la Croix, radieux à la Résurrection, ardent à la Pentecôte. Retenant tous les évènements et les méditant dans son cœur (Lc 2, 19 ; Lc 2, 51), Marie nous livre la parfaite connaissance qu'elle a de son fils Jésus, qu'elle connaît mieux que quiconque car elle L'a contemplé toute sa vie, et par qui elle s'est laissée aimer.

Et ce Jésus dont elle nous livre les mystères, c'est celui-là même que nous contemplons dans le Saint-Sacrement. Vierge du silence, adorant notre sauveur avec nous dans le secret, elle nous apprend à devenir des disciples du Christ attentifs et dociles, des adorateurs en esprit et en vérité, des hommes et des femmes conscients de l'Amour infini de Dieu pour nous.

N'ayons pas peur de donner à Marie tout ce que nous sommes, laissons-la nous prendre sous son manteau. Dans la simplicité adorons Jésus avec elle et plaçons-nous avec elle sous le regard d'Amour de notre Dieu.

Ô Marie, apprends-nous à contempler Jésus, contemple-Le à nos côtés !

Pour les enfants

Jésus, c'est Toi qui es là, caché dans cette hostie… Tu nous as dit que Ta maman, Marie est aussi notre maman du ciel ! Avec elle, j'ai confiance : elle va tout m'expliquer dans le silence de mon cœur. Elle va m'apprendre à Te connaître et à T'aimer. C'est comme si elle me prenait par la main pour me conduire près de Toi.

Vierge Marie apprends-moi
à aimer ton enfant Jésus.

Petite pensée à garder

« Cherchons donc à nous tenir plus près, chaque jour de l'Immaculée, alors de ce fait, nous approcherons encore davantage du cœur de Jésus, de Dieu le Père, de toute la très sainte Trinité, car aucune créature n'est aussi proche de la Divinité, que l'Immaculée. » Saint Maximilien Kolbe

Pour rester uni à Jésus

Cette semaine, je peux trouver le temps de prier régulièrement le chapelet (ou une dizaine), en méditant avec Marie les mystères de la vie de Jésus, afin de mieux Le connaître et mieux L'aimer. Je peux choisir les mystères **joyeux** (Annonciation, Visitation, Nativité, Présentation au Temple, Recouvrement au Temple), **lumineux** (Baptême de Jésus, Noce de Cana, Annonce du Royaume, Transfiguration, Institution de l'Eucharistie), **douloureux** (Agonie de Jésus, flagellation, couronnement d'épines, portement de la Croix, mort de Jésus sur la Croix) ou **glorieux** (Résurrection, Ascension, Pentecôte, Assomption de Marie, Couronnement de Marie).

Prière

Marie
Tu as porté
La première Hostie

Tu l'adorais
Sur le bois de Bethléem
Cette nuit de Joie

Tu l'adorais
Sur le bois de Jérusalem
Ce jour de Croix

Aujourd'hui encore
Tu l'adores
Dans l'or céleste
Et dans le maintenant
Avec nous, petits enfants.

Adorer Jésus Eucharistie

2e visite au Saint-Sacrement

« Et Moi, Je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde. » Mt 28, 20

Méditation

Mon ami, Je suis réellement présent devant toi, dans le Saint-Sacrement, dans cette hostie consacrée qui est vraiment mon Saint Corps. Entièrement présent, totalement livré aux hommes que J'ai tant aimés dans ma Passion… Présent éternellement de tout mon être divin et de toute mon âme. Livré ici à ton cœur, à tes regards. Moi, la Lumière, caché sous les espèces si humbles du pain, Je demeure immobile, silencieux, dans la pénombre, le clair-obscur de la chapelle. Je me cache et me révèle tout à la fois, pour creuser ta faim et ta soif.

Je suis le Pain de Vie, le Pain d'Amour offert à chacun de vous, à toi. Blotti dans le secret de l'ostensoir, voilé, comme autrefois blotti dans la pauvreté de la Crèche, je t'offre toute ma grâce, ma Vie, afin que tu la reçoives en abondance… Mon enfant, comme les bergers de la Crèche accourus m'adorer, tu viens recevoir ma Gloire et ma Sainteté, dans le silence, le secret… J'attends l'âme qui m'attend et me cherche, tout comme je recherche inlassablement celle qui attend tout de Moi ! J'aime tant l'âme qui se fait ma brebis. Au cœur de la nuit, au creux du jour, dans tes crépuscules, Je m'infuse tout doucement dans tout ton être, Je viens répandre les dons de mon Esprit, m'unir à toi, en une étroite communion d'amour, que tu en aies sensiblement conscience, ou non…

Je me tiens là, de tout mon Amour et mon humilité. Je frappe à ta porte, afin de te combler de paix et de Joie. Quelles que puissent être tes nuits, tes pertes, tes errances, Je demeure, Pain Vivant, pour te nourrir et te porter. « Ouvre ta bouche et je l'emplirai » disait déjà le psalmiste. Je suis venu te faire connaître le Père, pour cela je me suis fait nourriture, livré jusqu'à la dernière goutte de mon Sang. Viens faire Alliance, viens faire corps avec mon Corps, avec mon Esprit Saint, répandu sur toi.

Pour les enfants

Je prends conscience que l'hostie que je vois dans l'ostensoir est le signe visible de la présence cachée mais réelle de Jésus. C'est la même hostie que celle que consacre le prêtre pendant la Messe, la même que lorsque je communie. C'est Jésus qui a donné Sa vie pour nous et continue d'être avec nous comme Il l'a promis. Quand j'adore Jésus caché dans l'hostie, je suis aussi en communion avec toutes les personnes dans le monde qui communie ou qui adorent comme moi. Jésus nous remplit de Sa vie comme si nous étions un arrosoir sous un robinet.

Pour rester uni à Jésus

Jésus est le Pain de Vie ! Je peux prendre la résolution d'aller plusieurs fois par semaine à la Messe, en plus du dimanche. Le matin avant d'aller travailler, le midi ou le soir avant de rentrer, afin de venir puiser à la Source qui ne tarit pas.

Prière

Vous êtes mon Seigneur Jésus, dans la Sainte Eucharistie !
Vous êtes là à un mètre de moi, dans ce Tabernacle !
Votre Corps, votre Âme, votre Humanité, votre Divinité,
votre Être tout entier est là, dans sa double nature !
Que vous êtes près, mon Dieu ! Mon Sauveur !
Mon Jésus, mon frère, mon époux, mon Bien-aimé !
Vous n'étiez pas plus près de la Sainte-Vierge pendant
les neuf mois qu'elle vous porta dans son sein
que vous ne l'êtes de moi quand vous venez
sur ma langue dans la communion !
Sainte Madeleine n'était pas plus près de vous assise
à vos pieds à Béthanie, que je ne le suis au pied de cet autel !
Vous n'étiez pas plus près des apôtres quand vous
étiez assis au milieu d'eux que vous n'êtes près
de moi maintenant, mon Dieu !

Bienheureux Charles de Foucauld

Petite pensée à garder

« Telle est la merveilleuse vérité. Le Verbe, qui s'est fait chair il y a deux mille ans, est présent aujourd'hui dans l'Eucharistie. L'Eucharistie est le sacrement de la présence du Christ qui se donne à nous parce qu'Il nous aime. Il aime chacun de nous de façon personnelle et unique dans la vie concrète de chaque jour… Mettez l'Eucharistie au centre de votre vie personnelle et communautaire : aimez-la, adorez-la ! » Jean-Paul II

Adorer Jésus Crucifié

3e visite au Saint-Sacrement

« Ils lèveront les yeux vers Celui qu'ils ont transpercé. » Jn 19,37

Méditation

Seigneur, Tu es là, Jésus présent dans ton Eucharistie, Corps supplicié, Sang versé, Dieu vivant ressuscité. Donne-moi, par ton Esprit-Saint la grâce de tout remettre à Tes pieds. Mets en moi le silence et le recueillement pour contempler ce que Tu as souffert pour moi et pour le monde dans Ta douloureuse Passion.

Seigneur, Tu es là, seul, dans la tristesse et l'angoisse à Gethsémani. Tu cries et Tu transpires des gouttes de sang. Parce que Tu as vécu l'abandon, la trahison, et les larmes, parce que Tu es ainsi venu jusqu'à moi, je peux me reconnaître en Toi, moi qui ressens solitude et peur. Tu as demandé à Tes amis de veiller avec Toi juste une heure, mais ils se sont endormis. Jésus, permets-moi de Te donner cette heure, aujourd'hui et de demeurer auprès de Toi fidèlement. Tu me dis que ma présence auprès de toi Te console. Prends mes mains, prends mes larmes, elles sont pour Toi.

Seigneur, Tu es là, sur la croix, pardonnant à Tes bourreaux. Sans un mot de plainte ou de condamnation, Tu pardonnes à ceux qui Te traitent injustement. Ton attitude m'interpelle, me retourne le cœur. Tu me dis qu'il faut aller plus loin que la colère et la haine. Tu me montres le chemin pour ma relation avec les autres et avec Toi. Au fond, chacun de mes refus d'accueillir l'amour de Dieu me transforme en Ton bourreau. Mais Tu me pardonnes, à moi aussi. Dieu qui pardonne, éveille en moi la réponse que Tu désires, et que je veux Te donner.

Seigneur, Tu es là, sur la croix, choisissant librement de faire la volonté du Père. Par amour, Tu acceptes de donner Ton Corps et Ton Sang. Par amour, Tu acceptes Tes souffrances. Apprends-moi à Te suivre jusque là. Accorde-moi Ta grâce pour y arriver. Alors je pourrai devenir le reflet du ciel pour les autres. Alors la coupe de la souffrance se transformera en coupe de Ton Sang versé pour nous, qui irrigue et donne Vie.

C'est par Tes souffrances que nous sommes sauvés ! Gloire à Toi Seigneur Jésus !

Pour les enfants

Jésus reste caché dans l'hostie.
Il m'offre Son amour plus fort
que la mort. Il est présent dans
ce morceau de pain consacré parce
qu'Il a donné Sa vie pour moi.
Il veut me nourrir de Sa
présence. Il veut être présent
au plus profond de mon cœur.
Pour qu'aucune barrière ne puisse
m'empêcher d'accueillir Son amour
et Son pardon.
Pour que le don de Sa vie
me fasse grandir.

Petite pensée à garder

« Dieu est amour, et son amour est le secret de notre bonheur. Mais pour entrer dans ce mystère d'amour, il n'est aucun autre chemin que celui de se perdre, de se donner, le chemin de la croix. » Benoît XVI

Pour rester uni à Jésus

Comme le Christ a souffert et offert Sa vie pour moi, je m'offre à mon tour en sacrifice pour m'unir à Sa Passion.

Je peux décider de jeûner pour telle intention particulière ou tout simplement pour soulager les souffrances de Jésus, qui nous demande de veiller avec Lui.
Je peux prendre une minute de silence chaque jour à 15h en mémoire de Sa Mort et de Sa Résurrection.

Prière

Âme du Christ, sanctifie-moi ;
Corps du Christ, sauve-moi ;
Sang du Christ, enivre-moi ;
Eau du côté du Christ, lave-moi ;
Passion du Christ, fortifie-moi ;
O bon Jésus, exauce-moi ;
Dans tes blessures, cache-moi ;
Ne permets pas
que je sois séparé de toi ;
De l'ennemi, défends-moi ;
A ma mort, appelle-moi ;
Ordonne-moi de venir à toi,
Pour qu'avec les saints je te loue
Dans les siècles des siècles.

Saint Ignace de Loyola

Adorer Jésus Miséricordieux

4e visite au Saint-Sacrement

« Il alla vers son père. Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut pris de pitié : il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers. » Lc 15, 20

Méditation

Seigneur Jésus, je crois que Tu es présent, aujourd'hui, dans le sacrement de Ton Corps et de Ton Sang, aussi présent et accueillant que Tu l'étais sur les routes de Palestine aux malades, aux blessés de la vie et aux pécheurs. Comme eux, je Te prie : « Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur. » Me voici devant Toi, Seigneur, mendiant de Ton amour, espérant tout de Ta miséricorde. Je sais que Ton Cœur, transpercé par la lance ne cesse d'attendre ce cri de ma part. « Ô Sang et Eau qui avez jailli du Cœur de Jésus, comme source de Miséricorde pour moi, j'ai confiance en Vous. »

Seigneur Jésus, Tu me conduis vers Ton Père et mon Père comme Tu me l'as appris dans la parabole du Fils Prodigue. Cette tendresse, cette infinie miséricorde, elle est pour moi, aujourd'hui et Tu as le désir de m'y plonger. Accorde-moi la grâce, Seigneur, de regretter profondément mon péché qui Te blesse et Te fais souffrir. Donne-moi la force de m'approcher de Toi dans le sacrement de Réconciliation, pour recevoir ce pardon que Tu tiens prêt pour moi, que Tu désires ardemment, si je dis seulement une parole.

Seigneur Jésus, dans Ton infinie tendresse, Tu désires entraîner avec moi pécheur, les autres pécheurs qui ont besoin, d'une façon particulière, de Ta miséricorde, aujourd'hui. Toi seul Seigneur Tu les connais. Mais je crois en Ta Parole, notre prière n'est jamais vaine quand elle T'est adressée en notre nom et au nom de ceux qui ne peuvent ou ne savent pas Te demander pardon. Ô Dieu de tendresse et de pitié, lent à la colère et plein d'amour, donne-moi un cœur de compassion.

Seigneur Jésus, Toi seul es le Sauveur. Je crois en la puissance de Ta Sainte Miséricorde. Comme les Apôtres dans la barque au milieu de la tempête (Mc 4, 35-41), et avec tous mes frères, je crie vers Toi Seigneur. Sauve-nous, nous périssons sans Toi.

Pour les enfants

Je ne suis pas très fier de moi aujourd'hui ! Je sais bien que j'ai fait de la peine ! Peut-être même l'ai-je fait exprès ! Jésus présent dans l'hostie attend patiemment que je me tourne vers Lui. Je peux Lui dire : « Seigneur, je tourne mon visage vers Toi, je Te demande pardon. Viens habiter dans mon cœur. » Il m'aime et ne veut pas que je reste avec ce poison dans mon cœur, c'est là qu'Il habite en moi et cela Le blesse. Il me propose un échange : je Lui donne mon péché pour qu'Il le brûle au feu de Sa miséricorde et Il me transforme par Son amour. Il veut que je Lui ressemble de plus en plus.

Petite pensée à garder

« Il y en a qui disent :"J'ai trop fait de mal, le Bon Dieu ne peut pas me pardonner". C'est un gros blasphème. C'est mettre une borne à la miséricorde de Dieu, et elle n'en a point : elle est infinie. » Saint Jean-Marie Vianney

Pour rester uni à Jésus

Dieu m'attend et veut faire alliance avec moi. Je m'engage à aller recevoir Son pardon dans le sacrement de la Réconciliation. J'accepte humblement d'aller confesser mes péchés à un prêtre et recevoir ainsi la miséricorde du Seigneur.
En retour, Jésus m'appelle à être miséricordieux comme Son Père est miséricordieux (Lc 6, 36) et comme Lui-même l'est. À l'image de cet amour infini, je peux demander à Jésus la grâce du pardon et décider de pardonner, de tout mon cœur, à une personne qui m'a blessé.

Prière

Hostie Sainte, en Vous sont contenus
le Corps et le Sang de Jésus,
preuves de l'infinie Miséricorde envers nous
et spécialement envers les pauvres pécheurs.
Hostie Sainte, j'ai confiance en Vous,
lorsque les fardeaux dépasseront mes forces
et quand je verrai l'inutilité de mes efforts.
Hostie Sainte, notre unique espoir,
dans toutes les souffrances et les contrariétés
de la vie.
Hostie Sainte, j'ai confiance en Vous,
lorsque Vos jugements retentiront sur moi,
alors j'aurai confiance en Votre Miséricorde
sans limites

Sainte Faustine

Adorer Jésus, Fils du Père dans l'Esprit

5e visite au Saint-Sacrement

« Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ; personne ne va vers le Père sans passer par moi. » Jn 14, 6

Méditation

Seigneur, reçois toute ma reconnaissance pour Ta grâce qui m'emmène chaque jour plus au fond des mystères de mon humble vie et de Ton incroyable amour. Seigneur, Tu nous as envoyé ton Fils Unique pour accomplir la révélation à Ton peuple tant aimé. C'est par Lui, avec Lui et en Lui que je pénètre l'immensité de Ton amour, amour que Tu m'appelles à vivre à chaque instant de ma journée. C'est par Lui que je peux T'appeler Père.

Trinité bienheureuse ! Toi le Père, tout amour donné, ne gardant rien pour Toi ; Toi le Fils, tout amour reçu, accueillant en toute confiance tout ce qui T'est donné par le Père ; Toi l'Esprit Saint, tout amour échangé, personne distincte émanant de cet amour si puissant !

Mon doux Seigneur, qu'il est bon d'accueillir l'immense don que Tu me fais. Ton Fils Jésus appelle tous les hommes à être « un » comme vous êtes « UN » en la Trinité (Jn 17, 22), en étant un seul corps et une seule âme. Mon Dieu ! Mon âme exalte ! Quelle joie de voir que le Christ me révèle l'amour parfait pour apaiser, épanouir, panser mes relations humaines tant meurtries par nos péchés. Quelle joie de voir s'ouvrir un chemin de salut nous menant en Tes célestes jardins. Cette voie est l'imitation de ton Fils, sentier tortueux et difficile à suivre mon Dieu, Tu le sais. Ce sentier infini et escarpé m'apparaît sans repos, sans ressources, sans répits, au-delà de mes forces. Aussi je Te rends grâce, Seigneur, pour l'Esprit Saint que Tu m'envoies. Paraclet, source d'eau vive, Esprit aux sept dons, Toi le Conseiller, Consolateur, Don du Dieu Très-Haut. Ô Esprit d'amour, Toi seul me guide sur cette route et me donne les ressources. Qu'il est doux de T'invoquer en toute confiance.

Ô Père infiniment bon, enseigne-moi à T'aimer et à aimer les hommes comme Tu aimes Ton divin Fils Jésus. Enseigne-moi à recevoir de Toi et des hommes comme Ton divin Fils sait le faire ; sans hésitation, calcul ou crainte, mais dans la confiance, convaincu qu'en chaque homme luit Ton étincelle divine.

Gloire soit au Père, au fils et au Saint Esprit, maintenant et dans tous les siècles. Amen.

Pour les enfants

Jésus est là présent dans le Saint-Sacrement et là où est Jésus, Dieu Son Père et notre Père est présent aussi. Et le Saint-Esprit, le mouvement d'amour entre Jésus et Son Père est présent. Je peux dire : « Je ne Te vois pas, je ne T'entends pas mais je sais que Tu es là. Je crois en Toi. » J'ouvre toute grande la fenêtre de mon âme pour que Dieu puisse venir en moi et m'envahir tout entier… Pas besoin de paroles, je suis là, Il est là. C'est un secret silencieux entre Dieu et moi, entre mon esprit et Son Esprit. Comme dans une danse, Jésus m'invite à entrer dans ce mouvement d'amour qui l'unit à Son Père.

Petite pensée à garder

« Quand nous le contemplons présent au Saint-Sacrement, le Christ se fait proche de nous et plus intime à nous-mêmes que nous-mêmes ; il nous donne part à sa vie divine dans une union transformante et, par l'Esprit, il nous ouvre l'accès au Père. » Jean-Paul II

Pour rester uni à Jésus

À l'image de la Trinité où l'amour circule entre le Père, le Fils et le Saint-Esprit, je m'engage, aujourd'hui, à actualiser ce mouvement d'amour que je reçois de Dieu, en posant un acte de charité au sein de ma famille. Je peux décider d'écrire ou de prendre contact avec un membre de ma famille qui en a besoin ; de pardonner ou de demander pardon à un être dont je suis coupé. Je me laisse ainsi habiter par cet amour tout reçu et tout donné.

Prière

Amour est le Père !
Grâce est le Fils !
Communion est l'Esprit Saint !
Trinité Sainte, nous t'adorons.
Source est le Père !
Don est le Fils !
Effusion est l'Esprit Saint !
Trinité Sainte, nous t'adorons.
Puissance est le Père !
Sagesse est le Fils !
Bonté est l'Esprit Saint !
Trinité Sainte, nous t'adorons.
Pensée est le Père !
Parole est le Fils !
Gémissements est l'Esprit Saint !
Trinité Sainte, nous t'adorons.

Adorer Jésus pour vivre en Sa présence

6e visite au Saint-Sacrement

« Quoi que ce soit que vous fassiez, en parole ou en œuvre, faites tout au Nom du Seigneur Jésus. »
Col 11, 17

Méditation

Ô bon Jésus, Tu m'as laissé en héritage Ton Cœur Sacré, qu'il m'est donné de contempler dans cette Eucharistie ; avec tes Saintes Écritures j'y trouve de quoi entretenir Ta vive flamme en mon cœur. Ô Jésus, je me rappelle ; comme l'argile se laisse faire entre les mains agiles du potier, ainsi en est-il de mon âme. Qu'il est doux de laisser mon cœur se façonner selon Ta parole et de me sentir envoyé dans le monde par Ton Corps. Artisan divin de mon cœur, je crois en Tes saintes paroles qui m'invitent à veiller et prier pour briller d'amour quand survient l'épreuve. Seigneur, je choisis d'exposer à Ton amour brûlant mon âme pour qu'elle reflète en cette ville, tel un astre, Ta lueur céleste.

« J'ai soif, mais d'une soif si ardente d'être aimé des hommes au Saint-Sacrement, que cette soif me consume. »

Seigneur. Donne-moi de T'aimer comme Tu m'aimes. « Mon Dieu, mon divin maître, Jésus, mon seul amour ! À Tes pieds je veux être, j'y fixe mon séjour. En vain sur cette terre j'ai cherché le bonheur, une tristesse amère, seule, a rempli mon cœur* ». Comme une flamme vive allumée dans la nuit réveille l'espérance de l'égaré, Ton feu sacré ici présent rempli mon propre cœur d'espérance, au cœur des douleurs de ce monde. Jésus, je veux croire Ta promesse selon laquelle Tu soulages l'âme de ceux qui Te suivent. Allège-moi, change mon cœur, change ma vie. J'accepte de me charger de Ton joug et de me mettre à Ton école, car Tu es doux et humble de cœur.

C'est mon cœur que je plonge dans le Tien, Jésus. Imprègne-le d'amour Toi mon tendre ami, liquéfie-le. Donne-moi de croire que je peux transmettre à ce monde les flots de tendresse que Tu m'offres dans ce Saint-Sacrement. Que mon regard soit aussi brûlant que le Tien sur Tes disciples, que ma main soit aussi douce que la Tienne sur les enfants, que ma patience soit aussi grande que la Tienne sur le chemin de la croix. Embrase-moi par Ton Esprit. Transforme-moi en Toi, Jésus.

Poème de Sainte Thérèse de Lisieux. Paroles de Marie-Madeleine à Jésus.

Pour les enfants

Jésus est présent dans le Saint-Sacrement et par la prière je peux entrer en contact avec Lui, m'unir à Lui. Il se donne à moi avec tout Son amour. J'accueille sa grâce dans le silence, je peux comprendre qu'Il me parle. Il me communique Sa joie et Sa paix, il souffle à mon intelligence des idées, à mon cœur des désirs, à ma volonté des forces pour agir. Il peut aussi me faire comprendre une parole de l'Évangile. Et ainsi je peux rester uni à Lui tous les jours de ma vie. Parle Seigneur, je T'écoute.

Petite pensée à garder

« Il faut prendre conscience que Dieu est au plus intime de nous et aller à tout avec Lui…
On peut prier le bon Dieu en agissant, il suffit de penser à Lui. Alors, tout devient doux et facile, puisqu'on n'est pas seul à agir et que Jésus est là. »
Bienheureuse Elisabeth de la Trinité

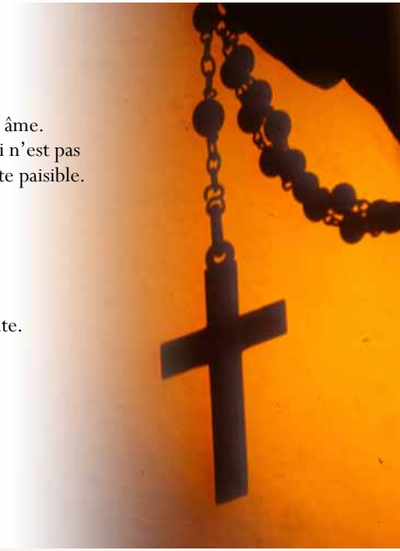
Pour rester uni à Jésus

Au cours de mes journées, je peux invoquer le Nom de Jésus en répétant simplement et intérieurement : « Jésus », dans un élan d'amour pour Lui.
Je peux répéter et intérioriser un verset de la Parole de Dieu. Cette parole peut devenir parole vivante et nourrissante pour moi. En le faisant, j'accueille Dieu lui-même. Je peux aussi apprendre à m'arrêter, à faire une pause au cours de mon activité, pour me replacer sous le regard de Dieu et l'adorer intérieurement.

Prière

Prends-moi, Seigneur,
dans la richesse divine de ton silence,
plénitude capable de tout combler en mon âme.
Fais taire en moi ce qui n'est pas toi, ce qui n'est pas
ta présence toute pure, toute solitaire, toute paisible.
Impose silence à mes désirs,
à mes caprices, à mes rêves d'évasion,
à la violence de mes passions.
Imprègne de ton silence
ma nature trop impatiente de parler,
trop portée à l'action extérieure et bruyante.
Impose même silence à ma prière,
pour qu'elle soit élan vers toi.
Fais descendre ton silence
jusqu'au fond de mon être
et fais remonter ce silence vers toi
en hommage d'amour !

Saint Jean de la Croix



Adorer Jésus pour le monde

7e visite au Saint-Sacrement

« Qui regarde vers Lui resplendira, sans ombre ni trouble au visage » Ps 34 (33)

Méditation

Seigneur, par Ton Eucharistie, Tu veux me donner la vie en abondance, et Tu m'appelles à mon tour à la transmettre autour de moi. Humblement, dans le silence de mon cœur, Tu me transformes avec douceur pour prendre en moi la place qu'il Te revient. Ô Seigneur, mon cœur déborde de joie, mon âme est en fête. Même si la vie quotidienne est parfois difficile, Tu es là et Tu me donnes, en cette Eucharistie, l'arme de ton amour.

Toi seul es la source de mon espérance pour notre monde si bouleversé et déchiré. Dans nos familles, dans nos cercles d'amis, dans notre travail ou notre communauté, Seigneur, je vois combien le mal divise. Mais Toi, Tu es fidèle. Tu nous rappelles que par Ta résurrection, Tu es vainqueur du mal. Donne-moi d'espérer aujourd'hui pour ceux qui ne peuvent plus espérer. Donne-moi, en rentrant chez moi, d'être témoin de cette espérance que Tu nous donnes.

Jésus, en contemplant Ton visage dans cette hostie, Tu me rappelles que je suis membre de Ton corps, l'Église. Mystérieusement, je suis lié par ce sacrement à chacune des personnes qui se tournent vers Toi, sur terre comme au ciel. Alors, Seigneur, reçois aujourd'hui ma prière pour les frères chrétiens persécutés dans le monde, pour les martyrs, pour ceux que je connais ou ne connais pas, qui ont besoin de ma prière.

Oui, Seigneur, dans cette Eucharistie, Tu ne cesses de me révéler combien Tu m'aimes et combien Tu veux agir avec moi. Alors, Seigneur, simplement, je veux Te donner mes petits pains et mes pauvres poissons pour accomplir en moi et avec moi Ton œuvre de Salut dans le monde. Donne-moi de rayonner de cette lumière que Tu me donnes pour établir le règne de l'amour et non celui de la violence.

En Jésus Eucharistie, je veux puiser Je ne suis pas capable d'y parvenir seul, mais je sais que par la seule présence de Jésus qui a donné Sa vie pour moi, je suis capable à mon tour d'aimer celui qui n'est pas aimable.

Ô Seigneur, donne-moi la force d'aimer mon prochain, qu'il soit ami ou ennemi. Permets-moi de rayonner là où je suis aujourd'hui, à l'endroit où Tu attends de moi que je répande l'Amour.

Pour les enfants

Je sais que Jésus est là, je Lui ouvre mon cœur. Je peux Lui présenter toutes les personnes que j'aime ou que j'ai du mal à aimer. Il me remplit de Sa vie, de Sa paix, de Sa bonté, de Sa douceur, de Sa joie. Il me donne Son amour pour aimer les autres. Il me transforme et j'essaie de répandre autour de moi tout ce que j'ai reçu. Comme un soleil dont les rayons éclairent tous ceux que je rencontre. Merci Jésus pour Ton amour, montre-moi comment le partager avec les autres.

Petite pensée à garder

« La vocation de chacun de nous consiste véritablement à être, avec Jésus, pain rompu pour la vie du monde. » dit Benoît XVI.

Pour rester uni à Jésus

Aujourd'hui, je peux décider devant le Seigneur de parler de ma foi et de ce que je vis à la paroisse, autour de moi : dans mon entourage, au travail ou dans ma famille. Je peux m'engager, aujourd'hui, à prier chaque jour pour telle ou telle communauté persécutée dans le monde, pour tel collègue ou pour un membre de ma famille en particulier. Je peux me faire proche d'un malheureux.

Prière

Seigneur, fais de moi un instrument de Ta paix,
Là où est la haine, que je mette l'amour.
Là où est l'offense, que je mette le pardon.
Là où est la discorde, que je mette l'union.
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.
Là où est le doute, que je mette la foi.
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.
Là où est la tristesse, que je mette la joie.
O Seigneur, que je ne cherche pas tant à
être consolé qu'à consoler,
à être compris qu'à comprendre,
à être aimé qu'à aimer.
Car c'est en se donnant qu'on reçoit,
c'est en s'oubliant qu'on se retrouve,
c'est en pardonnant qu'on est pardonné,
c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie

Saint François d'Assise

© Fraternités Monastiques de Jérusalem, Montréal

« Le Père cherche des adorateurs
en esprit et en vérité »

Jean 4, 23-24

Offrande suggérée pour ce livret 2€

Si vous désirez renouveler ces visites à votre Ami, et si vous n'êtes pas encore inscrit(e) sur un créneau horaire pour participer à l'adoration eucharistique permanente, vous pouvez le faire auprès de Hélène Chéron, 01 48 74 12 77, adoration@latriniteparis.com